



# Die Bestandteile der Erfolgsformel



## Fortbildungsreihe Work-Life-Balance

 SPZ AKADEMIE

Ansprechpartnerin: Lisa Wuthe

03381-764 271

[mail@spz-akademie.de](mailto:mail@spz-akademie.de)

Anton-Saefkow-Allee 1

14772 Brandenburg an der Havel

## Modul 1: Optimismus

29. August 2023

9-16 Uhr

- Optimismus - Schönfärberei oder nützliche Einstellung?
- Eine persönliche Bestandsaufnahme (finden Sie heraus, in welchen Situationen Sie zu welchem Reaktionsmuster neigen)
- Innere Haltung - was ist das? Und das Potential der inneren Haltung
- „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ (ausgehend von Ihrer Bestandsaufnahme und der Erkenntnis zu Ihrer inneren Haltung entscheiden Sie, was Sie gerne ändern möchten und lernen Wege dies umzusetzen)

## Modul 2: Resilienz

12. September 2023

9-16 Uhr

- Resilienz - was ist das? Die Resilienz-Faktoren.
- „Ihre persönliche 4-Raumwohnung“ (Sie erarbeiten vier Teilbereiche und erhalten eine Übersicht über Ihr persönliches Energielevel. Sie leiten außerdem für sich Handlungsfelder ab, die Ihnen helfen ein glücklicheres Leben zu führen)
- *Simplify Your Life* (Sie erhalten einen Leitfaden zur Renovierung Ihrer 4-Raumwohnung)
- „Jetzt gilt´s!“ (lernen Sie mit einfachen Übungen, wie Sie Ihre vier Lebensbereiche so austarieren können, dass Sie sich wohlfühlen und ausgeglichener sein können)

## Modul 3: Stärkenfokus

12. Oktober 2023

9-16 Uhr

- Grundlagen der Stärkenorientierung - Sie lernen den stärkenorientierten Ansatz kennen und verstehen
- Ihre persönliche „Talent-DNA“ im Arbeitsalltag und im Leben - fragen Sie sich manchmal, warum Sie bestimmte Entscheidungen treffen? Warum Sie tun, was Sie tun? Warum Sie in manchen Dingen besser sind als andere?
- Talent und Stärke - Was können Sie mit Ihrer „Talent-DNA“ machen? Leiten Sie aus Ihrem Talentprofil die Weiterentwicklung zu Stärken ab und definieren Sie Ihre nächsten Erfolgsschritte

## Modul 4: Einflussfaktoren für eine erfolgreiche Umsetzung

30. November 2023

9-16 Uhr

- Vertiefung der Module 1-3
- Einblick in der persönliche 4-Raumwohnung
- „Lebensorganisation“ - Der „Simplify-Ansatz“ und das „Minimalismus Prinzip“
- Aspekte der Gesundheit—Bewegung, Ernährung, Mentale Fitness

Die vier Module können einzeln oder als Gesamtpaket gebucht werden.

 SPZ AKADEMIE

**Kosten:**

165,00 Euro pro Modul

Anmeldung online unter [www.spz-akademie.de](http://www.spz-akademie.de)